

//

---

# DISPUTATIO MEDICA

INAUGURALIS

DE

EXERCITATIONE.

---

EDINBURGI: 7  
APUD E. BALFOUR.

DISPUTATIO MEDICA

IN ACADEMIA

26



EDINBURGH  
AND EDINBURGH

DISPUTATIO MEDICA  
INAUGURALIS  
DE  
*EXERCITATIONE;*

QUAM,

ANNUENTE SUMMO NUMINE,

Ex Auctoritate Reverendi admodum Viri,

D. GEORGII BAIRD, S.S.T.P.

ACADEMIÆ EDINBURGENÆ PRÆFECTI;

NECNON

Amplissimi SENATUS ACADEMICI Consensu,

ET Nobilissimæ FACULTATIS MEDICÆ Decreto;

PRO GRADU DOCTORIS,

SUMMISQUE IN MEDICINA HONORIBUS AC PRIVILEGIIS

RITE ET LEGITIME CONSEQUENDIS;

ERUDITORUM EXAMINI SUBJICIT

CAR. BERNARD.

JAMAICENSIS.

---

"Ab! what avail the largest gifts of HEAVEN,

"When drooping health and spirits go amiss?

"How tasteless then whatever can be given!

"HEALTH is the vital principle of bliss,

"And EXERCISE of HEALTH."

THOMSON—*Castle of Indolence*,

---

AD DIEM 24. JUNII, HORA LOCOQUE SOLITIS.

EDINBURG I:

CUM PRIVILEGIO,

APUD E. BALFOUR.

---

1800.

## АКОУСТИКА

DR. GEORGE BIRD SPOTT

AMERICANA PINTADA CON UNA A  
GLOBO DE ALGODON PINTADO CON TINTA

## PRO GRADU DOCTORI

5126 2020-02-25 Correspondence



Digitized by srujanika@gmail.com Index Vol. 1

Volume capacity has been divided into tenth and 40%.

Family of two residents with multiple credit

and by injecting their vital organs.

“打退堂鼓”指的只是某一个

—Ильин Тимофей

AD DEDICATI A MATERIALE SISTEMI

## СОДЕРЖАНИЕ

01033197 MUL

## ЛЮДИ И СУДЫ

jcc81

CAROLUS BERNARD

THOMÆ NASMYTH, M. D.

S. P. D.

*QUANTUM, carissimè amice, te tuisque fidelissimi  
mis consiliis usus sim, non possum, quin hic scrip-  
tis palam profitear. Non verò mibi in animo  
est, prædicare, quot virtutibus, quantâ scientiâ,  
neque, profecto, quantâ morum comitate, orneris ;  
et que minus, quod sexcentos habes, qui hæc laudi-  
bus exæquare certatim studeant. Mibi satîs erit  
tibi primogenitum meum commendare ; et à te  
petere, ut suo nomine, non meo infortunio, dili-  
gas, et liberalitate complexum habeas in numero  
tuorum. Me, hujus primuli patrem, prudentem,  
spero, et officiosum, ut olim, agnosces, et dig-  
num, qui à te diligatur. Fac valeas, meque  
ames.*

*Duodecimo Kalendas Julias,*  
*EDINBURGI.*

CHARLES BERNARD

## А. М. ЖИТУМСАЙ ЭМОНГ

卷之三

...mildly surprised at seeing him like that, muttering  
-oh well now, I'll just go on, we can't have him here,  
-and as if he'd been told, he stopped writing at  
-dinner time and went straight to bed, his eyes closed  
; sitting, his hands clasped behind his head, his face  
-down and his eyes closed, breathing deeply, his body  
-trembling slightly. I think he must have been asleep  
-at 6.15'; when I came in he was still sleeping.  
-He's so used to us now, we're all the same to him  
-now, and he's used to us all being here, so it's not  
-surprising that he's still sleeping at 6.15'. I don't  
-think he's been sleeping much at night recently, though,  
-but he's been sleeping a lot more than usual, and I  
-think he's been getting up earlier than usual, so it's  
-not surprising that he's still sleeping at 6.15'.

Deutsche Akademie  
Königlich

# DISPUTATIO MEDICA

INAUGURALIS

DE

## EXERCITATIONE.

---

CAR. BERNARD, AUCTORE.

---

PRIMORDIO rerum, homines inopes, egeni, quorum sola cura est, ut ea quærant, quibus famem depellant et frigus, corpore magis, quam animo, utuntur. Præ quotidiano labore, quem venando, piscando aut agros colendo tolerant, et temperantia vitæ et victus,

A

salubri

salubri corpore sunt, velocius, patientes labo-  
rum. Eorum plerosque senectus dissolvit, nisi  
qui ferro, aut bestiis interiere: nam morbi,  
quippe cum, apud rudes homines, pauci et rari  
sint, haud saepe quenquam superant.

Progrediente vero tempore, ubi homines, fe-  
ritate amissâ, institutis, legibus, moribusque  
emolliti, in societatem conjunguntur, artes ori-  
untur et crescunt. Haud multò post, pro la-  
bore desidia, pro sobrietate intemperantia, pro  
virtute ignavia, invadunt, bonosque mores vi-  
tiant. Deinde, divitiæ, et abundantes volup-  
tates, luxum atque libidinem invehunt; in-  
numerosque gignunt aluntque morbos, ad quos  
sanandos medendi scientia necessaria est.

Ubique gentium, qui homines primi medi-  
cinam colunt, ii præcipue dant operam, ut cu-  
rent morbos, qui ex neglecta exercitatione,  
aut vietiis intemperantia oriuntur. GRÆCI,

qui, quantum scimus, primi omnium medicinam subtilius excoluerunt, multa, de hujusmodi morborum causis et curatione, memoriæ prodiderunt, quæ, nostrâ ætate, peritissimi medici approbant.

Quum exercitatio plurimum possit et ad ascendos morbos, et curandos, rem idoneam existimavi, de qua pauca scriberem; eoque magis, quod nova ac nihil profutura petendi studium non movet. Nam tironis est potius abundare præceptis medicorum, qui longâ experientiâ calluerunt, quam controversias dijudicare, aut novas opiniones proponere.

Exercitatio, qua, in hac disputatione, intelligimus mediocrem motionem totius corporis aut partis, ad animi pariter ac corporis incolumentem conservandam prorsùs necessaria est. Quod ad vires attinet, per quas utimur, triplex est. Nam exercemur, vel per nostras vires solas;

vel per vires solas alienas ; vel, ex parte, nostras, ex parte, alienas.

Quantum ad prosperam corporis valetudinem conduceat exercitatio, docemur vigore earum partium, quæ, præ cæteris, exercentur, et firmâ constitutione, qua laboriosi fruuntur, præ sedentariis. Crura lecticarii, brachia fabri ferrarii, quâm robusti atque torosi sunt ? geruli quâm latis humeris, quâm apti ferendis oneribus ?

Quâm luculenter, hac de re, SWIETENIUS.  
“ Dum bini (inquit) iisdem parentibus orti,  
“ vario utuntur vitæ genere : dum unus sapi-  
“ entiæ studia excolens, sedentariam degit vi-  
“ tam, alter venatu, equitatione, bellicis labo-  
“ ribus corpus firmat ; quanta in corporis ro-  
“ bore est differentia ! prior debilis, puellæ  
“ instar, labili valetudine fruitur ; alter, fir-

“ mato

“ mato per laborem corpore, Herculeo ferè  
“ robore gaudet !”

## DE EXERCITATIONIS UTILITATE.

QUAM utilis toti homini sit modica exercitatio, ignorat nemo, qui secum reputet, quantum ad sanguinis motum et vitalitatem conductat; quantumque ideo ad secernendos salutares humores, et nocivos aut inutiles excernendos è corpore.

*AD SANGUINIS MOTUM.*—Quemadmodum exercitatio conferat ad motum sanguinis, explicare haud difficile est. Namque motibus muscularum, qui venis incumbunt, sanguis ex omnibus corporis partibus in dextrum cor cùm citius tum validius promovetur, quām si quiesceret corpus. Quo fit, ut, dextro ventriculo cordis se enixius contrahente saepiusque, in omnes pulmonum partes æqualius frequentiusque

que distribuatur, meliusque, per aëra spiritu haustum, ex purpureo, nocivisque quibusdam imbuto, in coccineum convertatur, et vitalem. Salubritatem cum læto colore redeptus, sinistrum cor valentiùs citat; itemque magnam arteriam hinc ortam, quæ eum rivis innumeris rivulisque, in omne corpus, æqualiùs, potenterius, salubriùsque diffundit.

Incredibile est, quantum, et quot modis, salubris hujusmodi motus sanguinis ad secundam valetudinem conducat. Facit enim, ut, in varios corporis usus, salubres humores secernantur; ut stomachus firmus, nec incitamentis egens, cibos et potus appetat, assumat, concoquat, qui in succum opportunè convertantur, et sanguinem; ut nociva omnia, qualia cunque sint, corpore ipso ingenerata, mature excernantur; et, ne longum faciam, ut vigeat corpus, valeat animus.

AD

sup

*AD SANGUINIS VITALITATEM.*—Quam quantumque mutationem sanguis, in pulmonibus, subeat, medici, haud ita pridem, ignorabant. Nostrâ verò ætate, *chymia* feliciùs subtiliusque exulta, nec diutius obscuritate verborum deformis et horrida, mutationi, nunquam satís mirandæ, lumen nuperrimè adhibuit. Quemadmodum autem fiat hæc mirabilis mutatio, quoniam res ipsa monet, paucis, hic loci, exponentum est. Sed, quò res clariùs intelligatur, ante omnia, quædam de aëre, quo vivimus, præmittenda sunt.

Aër cœli, quem in pulmones accipimus vicissimque reddimus, et qui sanè ad vitam conservandam prorsùs necessarius est, non simplex est, ut imperitis hominibus videtur; sed ex tribus constat partibus, *gase*, nempe, *acido carbonico*, *gase azotico* seu *nitrogenio*, et *gase oxygenio*; quæ, in quavis aëris communis mole, super terræ solo, eandem ferme inter se rationem

tionem habent, ordine quo enumerantur, quam numeri, unus, septuaginta duo, atque viginti septem.

Neque, profectò, ipsa hæc *gasia* simplicia sunt. Nam, uti certiores nos faciunt *chymistæ*, *acidum carbonicum* componitur ex *carbonio*, *oxygenio* et *calorico*; *azoticum*, ex *azotico* et *calorico*; atque *oxygenium*, ex *oxygenio* et *calorico*.

Nedum, enimvero, omnia ad sanguinem mutandum, et sic ad flamمام vitæ alendam, conducunt. Docet enim experientia, *gase acido carbonico*, per se, in pulmones spiritu hausto, vitæ flamمام protinus extingui. *Gase* quoque *azotico*, modò ex eo subtractum, ex toto, sit *gas oxygenium*, vita animalium, pariter atque flamما incensorum, primò languescunt, deinde pereunt. Addito verò his *gasibus* lethiferis *oxygenio*, ratione, quam modò exposuimus,

imus, generatur aër saluberrimus, quo vita, æqualiter atque flamma, probè nutriantur et conserventur.

His cognitis, clarè constat, *gas oxygenium* eam esse aëris partem, quæ, in pulmones spiritu accepta, ad sanguinem in vitalem convertendum faciat. Hæc, de aëre communi, præfatus, nunc redeo ad sanguinem.

Materia insalubris, imò nociva, et, ni tempestivè abstrahatur, demum lethalis, qua sanguis, dum per magnam arteriam in omne distribuitur corpus, vitiatur, redditurque ad munera ad vitam necessaria invalidus, à *chymistis* hujus ætatis *hydrogenium carbonatum* nominatur; atque, uti nomen ipsum satis significat, ex *hydrogenio* constat, et *carbonio*. Quo verò modo eâ materiâ imbuatur sanguis, explicare, longius nos ab incepto traheret. Quapropter, satis ad rem nostram erit, paucis exponere,

quam, in pulmonibus, mutationem *gas oxygenium* aëris communis, et *hydrogenium carbonatum* sanguinis, subeant.

Inter hanc commutationem, constituentes utriusque materiæ partes pristinas amicitias dissolvunt, novasque conglutinant. Dum enim una pars *oxygenii*, repudiato *calorico*, conjungit se *hydrogenio*, generatque aquam, quæ, *calorico* absorpto, specie aquosi vaporis redditur; *carbonium*, ab *hydrogenio* derelictum, connubium init cum alia parte *oxygenii*, gignitque *acidum carbonicum*, quod, absorpto *calorico* rarefactum, formâ *gasis*, emittitur. Interea, secundum HASSENFRATZIUM et GRANGIUM, aliquosque multos ingenio præclaros, pars *oxygenii*, quæ superest, aliquo modo ex fistulis vesiculisque pulmonum penetrat in sanguinem; quem non solum ex purpureo coccineum reddit, sed etiam, ex nocivâ materiâ imbuto, idoneum, qui sinistrum cor magnamque arteriam

salutariter

salutariter incitet, vitalemque nutriat corporis calorem.

Alii autem sunt *chymistæ*, et hi quidem magni et nobiles, qui, nullum *oxygenium* à spiritu, extrinsecùs in pulmones adducto, horum fistulas ac vesiculas in sanguinem permeare censeant; sed hunc, ex subnigro, erubescere, et in vitalem converti, impertiendo spiritui *hydrogenium carbonatum*, quo vitiatur, dum, per magnam arteriam, in omne corpus distribuitur.

Hanc litem *chymistarum* haud opis est nostræ derimere. Expectandum est, dum aliquis, experimentis accuratè captis et fideliter narratis, clare demonstraverit, utra harum opinionum contrariarum vero consentanea sit. Rei, enimvero, nostræ parùm interest, utra vera sit, verove propior: nam, utrâlibet concessâ, perspicuum est, *oxygenium* æquè necessari-

um esse ad vitalem sanguinis mutationem.

Nunc illuc redit, unde aberravit, oratio.

Quomodo nam, quærat aliquis, ad tam mirificam sanguinis mutationem confert exercitatio? Hanc interrogationem dissolvere, non ita difficile est. Quippe, ut supra explicavimus, exercitatio motibus muscularum, per quos, ipsâ fruimur, efficit, ut sanguis in pulmones æqualiter pariterque, ac in cæteras partes corporis, distribuatur, atque, pro rata, melius convertatur in vitalem.

Hujusmodi sanguinis conversio multimodis ad prosperam valetudinem conducit. Etenim efficit, ut, ubique corporis, vitalis calor foveatur; ut in viscera abdominis, et intestina, cœtatiù diffundatur sanguis; atque, ut *chylus*, per vasa bibula, in venas delatus, in sanguinem, dum per pulmones transit, maturius mutetur.

## DE EXERCITATIONIS GENERIBUS.

Utī exercitatione utimur, aut per nostras vires, aut per vires alienas, aut per utrasque; ita à *physiologis* dividitur in *PROPRIAM*, *SUBSIDIARIAM*, et *COMPOSITAM*.

Harum exercitationum prima, modò prosperà gaudeamus valetudine, cæteris plerumque anteferenda est. Quum verò naturâ imbecilli, aut à morbis revalescentes, nequeant propriâ exercitatione uti, utpote cùm eorum corpora nimis fatiget; debent ad compositam, vel, si etiam hanc vires ferre nequeant, ad subsidiam decurrere.

De tribus exercitationis generibus, et primò de subsidiario, pauca dicemus. Hoc autem genus comprehendit motum suspensi lecti, gestationem,

tationem, et navigationem. De his deinceps pauca proponere, nobis in animo est.

*LECTI SUSPensi MOTUS.—ASCLEPIADES,* uti à *PLINIO* accipimus, primus omnium hanc exercitationem introduxit, cùm quò conciliaret somnum, tum quò morbos levaret. Quantum hujusmodi exercitatio ad somnum alliciendum possit, nemo ferè hominum est, qui satís sciāt; neque, profectò, vero absimile est, interdum haud parùm pollere ad mitigandos morbos.

Quum hujusmodi exercitatio totum corpus leniter agitet, fieri potest, ut motum sanguinis in abdominis viscera concitet; atque sic ad valetudinem non alvi modò conducat, verùm stomachi quoque, cuius sanitas ad cæteri corporis incolumitatem prorsùs necessaria est.

Hæc exercitatio, si, sub divo, eâ quis utatur  
vehe-

vehementius, effectus haud leves præstat; neque ægris, aut convalescentibus, qui, præ debilitate, eam hoc modo capere et tolerare nequeunt, sub tecto, inutilis est. Non solùm enim motum sanguinis, sed etiam spiritum, accelerat; et sic modo, quo suprà exposuimus, potest, ad prosperam valetudinem aut conservandam aut restituendam, aliquantūm contribuere.

Exercitatio, de qua dicitur, haud parùm iis opituletur, qui, longis gravibusve morbis multùm debilitati, immodicis sudoribus digeruntur. Hominum enim corpora, uti contendit SANCTORIUS, profusiùs sudant, dum lecto quiescunt, quàm dum interdiu, sub Jove aperto, exercentur.

Quum ita sit, apprimè idonea sit *hecticis* et *rachiticis*, qui, ob miram corporis debilitatem, graviorem

graviorem ferre nequeunt. Prosit etiam iis, uti CELSO videtur, qui phrenitide laborant.

**GESTATIO.**—Diversæ gestationis species, quas primùm invexerunt luxuria, et pigra molli-ties opulentorum, inter GRÆCOS et ROMANOS, brevi cœperunt gymnasticis remediis anume-rari. SENECA laboriosam exercitationem ha-buit gestationem.

“ A gestatione (inquit) cùm maximè venio  
 “ non minùs fatigatus, quàm si tantùm ambu-  
 “ lâsem, quantùm sedi : labor est enim diu  
 “ ferri, ac nescio, an eo major, quia contra na-  
 “ turam est ; quæ pedes dedit, ut per eos am-  
 “ bularemus, oculos, ut per eos videremus.  
 “ Debilitatem nobis induxerunt deliciæ ; et,  
 “ quod diu noluimus, posse desivimus. mihi ta-  
 “ men necessarium erat concutere corpus, ut  
 “ sive bilis insederat faucibus, discuteretur,  
 “ sive ipse ex aliqua causa spiritus densior e-  
     “ rat,

“rat, extenuaret illum jactatio, quam profunda  
“isse mihi sentio.”

SANCTORIUS quoque judicat, gravem exercitationem esse, et neutquam iis idoneam, qui morbis vel alioquin multum debilitati sint. Nostris verò temporibus, præ commodiore vehiculorum artificio, gestatio levissima exercitatio est, et ad naturâ infirmos, seu morbis aliisve causis debilitatos, accommodatissima.

Cùm suspensi lecti motus tantum nonnunquam prospicit, quanto plus prodesse debet gestatio, quæ sanè exercitatio est multo vehementior? Hanc exercitationem illâ valentius utique remedium esse, docet omnium experientia.

Gestatio, cùm cor atque arterias haud mediocriter incitet, facit, ut in corpus æqualiter totum sanguis distribuatur, atque varii humores,

ut naturaliter debent, secernantur et excoer-  
nantur; quo sanè nihil magis conducit ad se-  
cundam valetudinem conservandam et restitu-  
endam.

Quinetiam, hæc exercitatio, ut ex nausea,  
quam haud raro movet, satis constat, stomá-  
chum vehementer agitat et intestina. Prop-  
ter mirum igitur consensum, qui his partibus  
est cum cute, gestatio, eodem ferè modo, quo  
vomitoria aut nauseosa medicamenta, ad hali-  
tum cutis movendum plurimùm pollet. Ad  
idem quoque conducebit, diffundendo sanguí-  
nem copiâ impetuque majoribus in superfici-  
em corporis.

Gestatio, porrò, cùm spiritum citet, ideoque  
committat, ut in pulmones plus *oxygenii* hau-  
xiatur, multum ad sanguinem nocivâ materiâ  
liberandum conducebit, qua, dum eum in om-  
ne corpus distribuit arteria magna, vitiatur.

Quantum

Quantum hoc ad bene valendum conferat, fuisse hic dicere, neutquam opus est.

Gestatio itaque, ut ex iis, quae diximus, appetet, lentum sanguinis motum accelerat, ipsumque in omnes æqualiter partes corporis diffundit; facit, ut humores varii, qui naturâ valetudini corporis usui sunt, probè secernantur et excernantur; appetitum cibi, itemque alvum, et cutis halitum, movet; denique, spiritum incitando, multum confert ad sanguinem in rubicundum et vitalem mutandum.

His cognitis, satis manifestum est, gestationem optimum remedium esse iis, qui morbis, ex stomachi alvique imbecillitate, abdominisve viscerum duritiis, ortis laborant. Iis quoque validum et tutum auxilium est, qui phthisici sunt, vel hydropici. Bonum remedium, secundum CELSUM, est, in omnibus morbis, qui nullam febrem habent, in tabe etiam, et morbo

comitiali. Iis, ut ARETÆO videtur, multum  
opitulatur, qui renibus laborant, quive morbo  
majori opportuni sunt. Denique, gestatione  
solâ BAGLIVIUS, ut ipse testatur, duas fœminas  
*hystericas* ad sanitatem perduxit.

*NAVIGATIO*,—quippe cùm exercitatio perpetua sit, et multimodis agat, tutum, haud raro, et efficacissimum remedium est. Corpus æquè, ac gestatio, agitat; et, id profectò quod sæpe multum optandum, magis perpetua est. Quintiam, aër marinus, quo nullus purior est aut salubrior, ad morbos quosdam sanandos, revalescentesque ab iis confirmandos, plurimum, haud raro, confert.

Ipsa verò navigatio multis modis prodest, si ab iis adhibetur, quorum viribus atque validini bene conveniat. Vomitum, eumque haud raro violentissimum, movet; quo tamen interdum morbi optatò discutiuntur. Non

nunquam

nunquam afficit animum terrore et metu : et, quod sanè mirum, sic non solùm quosdam morbos corporis sanat ; sed etiam haud paucos animi ipsius, *hypochondriasis*, nempe, melancholiā, amentiam, dementiam, insaniam, aliquosque quos hīc recensere non opus est.

Quinimo, partim nauseam et vomitum ciendo, partim interdiu noctuque perpetuando motionem totius corporis, navigatio sanguinis motum leniter accelerat, ipsumque in corpus æqualiter omne diffundit ; cutis exhalationem elicet ; stomachum firmat, et appetitum movet ; viscera abdominis roboret, nec raro eorum duritas, si quæ, discutit ; pulmonum interdum tubercula, imò etiam horum inflammationem, digerit ; et, ne diutiùs teneam, ægros convalescentesve usque eò debiles, ut propriis pedibus, per gradus, in navem descendere nequeant, brevi, post sublatas anchoras, nonnunquam ad pristinam reducit sanitatem.

Perspicuum

Perspicuum est igitur, ex iis quæ diximus, navigationem optimum sæpe auxilium esse, quo *dyspepsia*, *melancholia*, *diarrhoeæ*, *dysenteriæ*, subveniatur, itemque duritiis glandularum, et phthisi. *Enimvero*, à quo tempore *CELSUS* florebat, ad nostram utque ætatē, navigatio solum remedium est, quod phthisicis unquam proficit.

Hactenus de subsidiaria exercitatione; nunc de composita dicemus. Hujus autem generis præcipua equitatio est; de qua paucis dissere-re, nobis consilium est.

*EQUITATIO*,—quippe cùm ad vires plerumque haud difficilè accommodari possit, bonum persæpe remedium est, quo et ægris, et ex morbis convalescentibus, subveniatur. Omnes affert utilitates, quas propria simul exercitatio et subsidiaria. Validis permultūm prodest, etiamque, si modus adhibetur, imbecillis.

Apud

Apud veteres tamen GRÆCOS et ROMANOS, ad equitationem ab invalidis infirmisque rarissimè decursum est; idcirco fortasse, quod nesciebant, per *stapides*, equis firmius insidere, et ignorabant, quemadmodum equi, uti apud nos, fræno et lupis domarentur. Quemadmodum igitur imbecilli, pedibus non suffultis, eorum motus potuerunt tolerare? Quotus enim quisque sanus, *stapedibus* nullis, ferre diu potuit motus succussatoris caballi?

Nostrâ vero ætate, vel infirmissimi exercitatio, uti valido valetudinis auxilio, haud raro utuntur. Hæc enim exercitatio, quippe cum, pedibus per *stapedes* firmatis, truncum corporis præcipue agitat, motum sanguinis, per abdominis viscera, salutariter accelerat, et sic persæpe plurimum proficit. Hanc exercitacionem laudat SYDENHAMUS his verbis.

“ At vero nihil (inquit) ex omnibus, quæ

“ mihi

“ mihi hactenus innotuere, adeò impensè san-  
“ guinem spiritusque fovet, firmatque, ac diu  
“ multùmque singulis ferè diebus *equo ve-*  
“ *bi.* Cùm enim in hac gymnasticæ specie  
“ impetus ferme omnis in ventrem inferiorem  
“ fiat, in quo vasa excretoria (quotquot fæcu-  
“ lentiis, in sanguinis massâ stabulantibus, edu-  
“ cendis à natura instituuntur) sita sint; quæ  
“ tanta functionum perversio, aliave organo-  
“ rum naturalis impotentia vel fingi potest, cui  
“ tot succussionum millia eodem die inge-  
“ mirata idque sub dio, opem non attulerint?  
“ Cujus calidum innatum usque adeò deferbu-  
“ erit, ut hoc motu non excitetur, et denuo  
“ effervescat? Quæ verò sive præternaturalis  
“ substantia; sive succus depravatus in aliquo  
“ harum partium sinu recondi potest, qui non  
“ hoc corporis exercitio, vel in statum naturæ  
“ consentaneum perducatur, vel quaquaversum  
“ dissipetur, elimineturque? Quid quòd san-  
“ guis perpetuo hoc motu indesinenter exagi-  
“ tatus

"tatus ac permistus quasi renovatus ac viges.  
"cit\*."

Equitatio, quoniam mentem leviter occupat  
novitate rerum, quæ oculis se offerant, litera-  
rum studiosis optimè convenit.

Fuerunt medici, qui existimarent, equita-  
tionem prodesse, propter velocitatem solito ma-  
jorem, qua homines, dum eâ utuntur, per am-  
bientem aëra moventur. Verum, necne, hoc  
sit, pro me, judicent periti.

Morbi, quibus nonnunquam optatò opitula-  
tur equitatio, sunt, *despepsia*; *bryochondriasis*,  
quo morbo duas ægras hoc remedio curavit

D

BAG-

\* Vid. SYDENHAM. Oper. Univers. pag. 414. Edit. LUG-  
DUN. BATAV. ann. M,DCC,XXVI.

BAGLIVIUS; *colica biliosa* †, et phthisis ‡, quibus, uti testatur SYDENHAMUS, optimum remedium est; duritiæ glandularum; febres intermittentes; *hydrops*; *icterus*; *asthma*.

“ Curavi olim (inquit RAMAZZINIUS, ITALICUS auctor) Equisonem MUTINENSEM,  
 “ qui cum acutâ febre laborasset, et nimiam  
 “ aquæ potionem assumendo factus est lienosus  
 “ et turgido ventre, adeò ut de hydrope time-  
 “ tur, nec ullo remedio venter detumesceret,  
 “ suasor illi fui, ut ad solitum munus equos  
 “ domandi

† Vid. SYDENHAM. *Oper. Univers.* pag. 211. et 212.

‡ Vid. SYDENHAM. *Oper. Univer.* pag. 416. “ Hoc tamen (inquit hic auctor, gravis et fidus) sanctè adsero,  
 “ quod neque mercurius in lue venerea, neque cortex Peru-  
 “ vianus in intermittentibus, efficaciores exstant, quam in phthi-  
 “ si curanda exercitium jam laudatum (equitatio nempe);  
 “ modò æger curet, ut linteamenta lecti probè fuerint are-  
 “ facta, atque etiam, ut satis longa itinera emetiatur.”

" domandi rediret; quo facto, perfectè con-  
" valuit."

Haud autem negandum est, morbos quos-  
dam esse, quibus ægroti equitatione tutò uti  
nequeunt. In *nephralgia arthritica* anceps re-  
medium est. Imò, quoniam, dum equo vehi-  
tur aliquis, sanguinis in pedes fluxus nonnihil  
impeditur, dubium est, an equitatio veræ po-  
dagræ conveniat. Qui vesicâ laborent, aliis-  
que organis, quibus urina secernitur, excerni-  
turve secreta, iis equitatione se exercere non  
licet,

De subsidiaria exercitatione et composita  
diximus, nunc venimus ad eam speciem, quam,  
quippe qua, per vires proprias solas, utamur,  
*PROPRIAM* nominavimus. Comprehendit au-  
tem hæc species locutionem, et clarâ voce lec-  
tionem; frictionem; ambulationem; saltatio-

D 2 *exercitatio* nem;

nem; natationem. De his igitur ordine, pauca dicenda sunt.

*LOCUTIO, ET CLARA VOCE LECTIO.—ARISTOTELIS* eos vituperat, qui prohibent, ne vocem tollant, atque conculcent pueri: quippe hæc exercitatio, uti putat, ad corporum incrementum multùm confert. Ne quidem autem ARISTOTELI semper credendum est. Nam plus satè constat, frequentem vehementemque vociferationem pueris multimodis nocere; scilicet, impellendo sanguinem nimiâ vi et copiâ in caput, dum simul redditum impedit, atque efficiendo haud raro, ut intestina è loco devolvantur. Quinetiam committat, ut disrumpantur cor et vasa magna, vel alioquin haud leve detrimen-tum capiant.

Locutio autem, et clarâ voce lectio, quippe cùm motus muscularum, quibus spiritum trahimus et emittimus, frequentissimè ingeminent,

nent, haud mediocres exercitationes sunt.  
Haud dubiè, si aliquandiu continentur, cutis halitum movent, et saluberrimè acuunt ciborum appetitum. Quapropter, haud absque ratione, dicit CELSUS, clarâ voce legere, optimum iis remedium esse, qui imbecillitate stomachi, seu resolutione, laborent. PLINIUS certiores nos facit, seipsum, quòd stomachi infirmitatem, qua afficiebatur, sanaret, clarâ voce legere solitum esse, atque, ex hac exercitatione, haud aspernandam percepisse utilitatem.

Cùm ita sit, nonne loquacitas, quæ multarum fœminarum, et haud paucorum quidem marium quoque, commune vitium est, utcunque taciturnis intolerabilis videatur, ipsis tamen, præsertim sedentariis fœminis, prosporam conservet valetudinem?

Cantus autem, quippe cùm multimodam glottidis itemque colli musculorum contractio-

nem

nem requirat; atque, spiritum solito diutiùs continendo, non solum impedit, quò minùs à capite sanguis expeditè refluat ad cor dextrum, sed etiam faciat, ut, supra modum naturalem, cūmuletur in pulmonibus; non tam utilis exercitatio est, quām locutio et lectio. Enimvero, haud scio, annon etiam delicatis, iis præsertim quibus naturā sit angustum pectus, quiue phthisicis orti sint parentibus, plurimum noceat. Bene, de hac re, nostrā opinionē, dicit TISSOTIUS.

“ Je suis persuadé (inquit), que non seulement la musique vocale a fait beaucoup de mal a des jeunes gens, dont la poitrine étoit foible, mais encore qu'en faisant chanter trop les enfants, on leur affoiblit sensiblement la poitrine, lors même qu'elle est la plus forte; et j'en ai vu depuis peu des exemples que m'ont effrayé.

*FRICATIO*—plurimum prodest, ubi à nobis met-  
ipsis adhibetur; ideoque propriis exercitationi-  
bus annumeravimus. Nonnunquam autem pro-  
ficit multum etiam iis ægris convalescentibus-  
ve, quibus, ob propriis manibus satè vehemen-  
ter fricandi impotentiam, fit validioribus ma-  
nibus aliorum, eamque ob rem, subsidiarium  
remedium habenda est.

Quantum ad bonam valetudinem conducat  
fricatio, intelligi potest ex magna utilitate,  
quam ex ea percipiunt et hominum genus et  
viliora animalia. Equus in stabulo, nisi quo-  
tidie detergeatur et vehementer defricetur,  
brevi artibus rigescit, imò haud raro aquâ in-  
tercute tumescit. Modò autem equo, quot-  
quot eunt dies, quoties opus videatur, acriter  
defricet, firmis pedibus, et prosperâ totius cor-  
poris valetudine, per multos annos, fruitur; at-  
que, copiâ pabuli datâ, viribus animoque lux-  
uriat.

Pars humani corporis, quæ acriter laneis manibusve perfricata est, rubet, mirum in modum, et calet; ex quo apparet, arterias haud leviter stimulari, hucque solito copiosius derivari sanguinem. Quinetiam, non solùm vasa exhalantia simul, et absorbentia, incitantur; verùm etiam sanguis citatiùs, per venas, propellitur in dextram cordis *auriculam*.

Neque, profectò, hæc omnia commoda sunt, quæ hominum corpora à frictione accipiunt. Propter enim mirum consensum, qui intercedit stomacho et intestinis, cum summa cute, qua ratione hujus vasa incitantur, eâdem plerumque bene valent illa organa, et, per ea, cæterum corpus.

His cognitis, lubentissimè accedimus ad sententiam vetustiorum medicorum, fricationem haud rarò cùm validum tum tutum remedium esse; iis præsertim, qui colico dolore, intesti-

norum

norum difficultate, alvi profluvio, stomachi infirmitate, hydrope, morbo comitali, nervorum resolutione, glandularum duritiis, stomachace, podagra, *rachitideye*, affliguntur.

*AMBULATIO*, — uti naturæ longè convenientissima est, et nostris corporibus saluberrima, ita, modò vires permittant eâ uti, cæteris omnibus antehabenda est.

Quum, inter ambulationem, quâm inter aliam ullam exercitationem, plurium musculorum motibus utamur, longè optima illa exercitatio est, qua in omnes naturaliter partes sanguis distribuatur. Hinc fuerunt, qui contendent, ambulando optimè conservari valetudinem, equitando autem recuperari.

Ambulatio, præ cæteris omnibus exercitationibus, sanguinem, et cum eo *chylum*, in corpus æqualiter omne distribuit; ad omnes æ-

qualiter partes nutriendum conductit; totum corpus firmat, ac roboret; et, nimia nisi, animum exhilarat. Non tamen omni æqualiter corporis parti omnis ambulatio vigorem affert. Acclivia enim ascendendo, inferiora præcipue membra, et pulmones firmamus; descendendo declivia, iisdem musculis utimur, quibus utimur gestati.

Ambulatio, uti CELSO placet, iis validum auxilium est, qui tertianâ laborant, aut hydrope, aut morbis ventriculi. Proficit iis potissimum, uti ARETÆO videtur, qui dolore capitidis affliguntur, aut morbo majori opportuni sunt. Addit, quod huic morbo obnoxii, ut percipiunt summam ab exercitatione, de qua dicimus, utilitatem, debent ambulare in myrtetis, lauretis, locisve, in quibus herbascunt salubria odorifera.

CURSUS,—etiam si à veteribus GRÆCIS et Ro-

MANIS

MANIS bonum, in quibusdam morbis, remediū existimaretur, nostris temporibus, neque ægris neque convalescentibus unquam adhibetur. Neque, profectò, hoc mirum: quippe, spiritum vehementer concitando, non solum in caput sanguinem solito copiosius impellit, simulque impedit, ne hinc ad dextrum cor facilè redeat; sed etiam obstat, quò minùs sanguis expeditè transeat, per pulmones, in cor sinistrum.

*NATATIO*,—inter veteres incolas GRÆCIÆ et ITALIÆ, quotidiana ferè exercitatio erat; et putabatur efficax non ad prosperæ modò valitudinis conservationem, verùm ad quorundam quoque morborum curationem. Lepidè HORATIUS:

“Ter uncti,

“Transnanto TRBERIM, somno quibus est opus alto.”

Natatio iis, uti monet COELIUS AURELIA-

nus, prodest, qui nervorum resolutione labo-  
rant, quive insaniunt ; atque, uti CELSO vide-  
tur, iis proficit, qui stomacho infirmi sunt, aut  
hydropo tumescunt.

Quum verò natatio longam in aqua moram  
requirat, nobis videtur potius exercitatio vi-  
tanda, quam tutum remedium, quo morbi le-  
ventur. Mos quidem, GRÆCORUM et ROMA-  
NORUM communis, oleo corpora illinendi, ob-  
stabat forsitan, ne à natatione, qua multùm u-  
tebantur, detrimentum acciperent. Sed, ut-  
cunque hoc sit, nunc inter medicos convenit,  
etiam si aquâ frigidâ subito lavare aut perfun-  
dere optimum sæpe remedium sit in multis  
morbis, in eadem natare haud rarò plurimùm  
nocere.

Natatio quidem nonnihil conferat ad bra-  
chia firmando, et pectus ampliandum : sed hæc  
commoda, uti nobis videtur, parva sunt, præ  
periculo,

periculo, quod inconsideratus ejus afferat usus.  
Neutquam itaque, putamus, tantas laudes me-  
retur, quantis eam evexit divinus poëta.

“ *This is the purest exercise of health,*  
“ *The kind refresher of the summer heats ;*  
“ *Nor, when cold WINTER keen's the bright'ning flood,*  
“ *Would I, weak-shivering, linger on the brink.*  
“ *Thus life redoubles, and is oft preserv'd,*  
“ *By the bold swimmer, in the swift illapse*  
“ *Of accident disastrous. Hence the limbs*  
“ *Knit into force ; and the same ROMAN arm,*  
“ *That rose victorious o'er the conquer'd earth,*  
“ *First learn'd, while tender, to subdue the wave.*  
“ *E'en, from the body's purity, the mind*  
“ *Receives a secret sympathetic aid.”*

THOMSON. *Summer.*

SALTATIO.—Legum latores CRETÆ et SPAR-  
TÆ suis civibus saltationem, ut gymnasticam  
exercitationem, injunxerunt, quò robustiores  
redderent, et ad dura belli ferenda validiores.  
MERIONES, uti canit divinus HOMERUS, pedi-  
bus terram pulsando promptissimus erat; at-

que

que SENECA<sup>M</sup> auctorem habemus, SCIPIONEM AFRICANUM, et exercitationis et animi causâ, saltare solitum esse. Facetè OVIDIUS:

*“ Si vox est, canta; si mollia brachia, salta.”*

OVID. *De Art. Amand.*

Saltatio, qualis, nostrâ ætate, invalet, gravissima exercitatio est, potius quam remedium, quo leventur morbi, aut vires confirmentur. Namque aër spiritu magnæ vis hominum, quorum corpora saltando perquam incaluerunt, itemque calore et fumis lucernarum, vitiatus; necnon intempestæ horæ, quibus juvenes choros ducere maximè juvat, ubi natura mavult placido somno indulgere; inducunt morbos sæpius, quam arcent aut mitigant.

Verùm confitendum tamen est, saltationem efficacissimum remedium esse, ubi, tenerâ virgine pubescente, menses provenire morantur, vel ubi in adolescentula, virginitate illibatâ,

con-

constitutis naturâ temporibus redire intermit-tunt. Unâ enim cum corporis motionibus, quibus sanguis in partes inferiores solito copi-osiùs derivatur ; dulces voces citharæ tibiæve cœtum personantes, et **CUPIDO**, faciem mutu-atus et ora dulciloqui juvenis, et nova gaudia, quæ pectus pertentant, quoties virgo, rubore suffusa, furtim obliquat oculos in flagrantem vultum adolescentis motibus decori, ipsâque calentis, genitalia dulciter et jucundè commo-vent, et tardos haud raro menses eliciunt.

Saltatio immodica defectum animæ inducit, hæmorrhoidem, nimium mensium fluxum; necnon etiam, si **SENNERTO**, **FORESTO**, quibus accedit **FRIENDIUS**, credamus, mensium dif-ficultatem.

Cæteris rei nostræ partibus absolutis, pauca tantùm nobis nunc supersunt de exercitatione generaliter dicenda.

Exerci-

**Exercitatio** debet tanta esse, quanta viribus  
conveniat, et ciborum appetentiæ ; et semper,  
ni quid prohibeat, sub divo \*.

**Exercitatio**, qua utuntur invalidi, vel ab in-  
valetudine convalescentes, initio levis esse de-  
bet. Post paulò, si modò sinant vires, per-  
mittatur iis, ut aliquanto gravius sese exerce-  
ant. Nunquam verò tanta debet exercitatio  
esse, quanta fatiget, sudoremve moveat.

**Tutissima exercitatio** est, ubi stomachus ci-  
bis non oneratur †, et postquam descendit al-  
vus ‡.

Quò animus melius oblectetur et revalescat,  
alia exercitatio utenda est atque alia, quæ o-  
culis res quotidie novas afferat.

Revalentes

\* Vid. HIPPOCRAT.

† Vid. HIPPOCRAT.

‡ Vid. ÆGINET. et GALEN.

Revalentes à morbis primò subsidiariā exercitatione, eaque levi, uti debent; dein, ut vires aliquantum confirmārunt, propriā. Caveant autem, ne, redintegratis viribus nimis confisi, sese fatigent, et recidant in eundem morbum, unde revaluerint, aut etiam graviorem.

Infantes, qui, præ teneris annis et corporum imbecillitate, propriam exercitationem adhibere et nesciunt et nequeunt, exercendi à nutribus sunt motu suspensi lecti, fricatione, et gestatione.

Senibus, qui, præ ætate, invalidi sunt, et nequeunt graviorem exercitationem tolerare, optimè convenient fricatio frequens, gestatio, et equitatio.

Multa malorum, quibus fœminæ, splendidæ in primis, opportunæ sunt, ex ignavia oriuntur. Cùm ita sit, quò firmiore valetudine fruantur, debent, quotquot eunt dies, modicâ, pro

viribus, exercitatione uti. Abstineant autem ab exercitationibus ludisque, quæ fœmineæ mollitiei non convenient, quæve à fœminea abhorrent pudicitia. Quàm appositè PROPERTIUS :

“ *Multa tua, SPARTE, miramur jura palestre,*

“ *Sed magè virginei tot bona gymnasii :*

“ *Quod non infames exercet corpore ludos*

“ *Inter luctantes nuda puella viros.*

“ *Quum pita veloci fallit per brachia jactu,*

“ *Increpat et versi clavis adunca trochî.*

“ *Pulverulentaque ad extremas stat femina metas,*

“ *Et patitur duro vulnera pancratio.*

“ *Nunc ligat ad castum gaudentia brachia loris,*

“ *Missile nunc disci pondus in orbe rotat.”*

PROPERT. ELEGIAE. Lib. III. El. xii.

At verò leniores exercitationes, et fœminis splendidis magis decoræ, ambulationes, nempe, et gestationes, itemque fricationes, utendæ subinde sunt ; utpote quæ ad firmam valetudinem conservandam, pariter atque labantem confirmandam, efficaces sint, et sæpe necessariae.

Adolescentes,

Adolescentes, quo loco cunque nati, nūnquam non vituperandi, imò aspernandi sunt ; modò, ignaviæ et deliciis muliebriter dediti, negligant aut aversentur, dum integer adhuc sanguis est, et vires validæ, quotidianâ exercitacione et labore corporis constitutionem ita firmare ; ut, si opus, famem, frigus, fatigacionem, dura maris bellique, imò quemcunque lubricæ fortunæ eventum, constanter, fortiter, viriliterque ferant.

“ *Hanc olim veteres vitam coluere SABINI ;*

“ *Hanc REMUS et frater : sic fortis ETRURIA crevit,*

“ *Sæcile et rerum facta est pulcherrima ROMA.*”

